

VU Research Portal

Geen bewijs voor meer eenzaamheid

van Tilburg, T.G.

published in

Licht op later: Twintig jaar onderzoek naar ouder worden
2011

[Link to publication in VU Research Portal](#)

citation for published version (APA)

van Tilburg, T. G. (2011). Geen bewijs voor meer eenzaamheid. In D. J. H. Deeg, M. van der Horst, N. Sant, & M. Evenbrij (Eds.), *Licht op later: Twintig jaar onderzoek naar ouder worden* (pp. 35-36). VU-Uitgeverij.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

E-mail address:

vuresearchportal.ub@vu.nl

Geen bewijs voor meer eenzaamheid

Theo van Tilburg

Als we aan eenzame mensen denken, zien we al gauw ouderen, zittend achter de geraniums in het verzorgingstehuis. Of we denken aan verweduwde ouderen die nooit bezoek van hun kinderen en kleinkinderen krijgen. Onderzoek leert dat oudere mensen in het algemeen als de meest eenzame groep worden gezien. Maar eenzaamheid treft veel meer groepen. Bijvoorbeeld jongeren die net klaar zijn met hun studie en gaan verhuizen naar een andere stad voor hun eerste echte baan, migranten die huis en haard verlaten hebben om zich in een ander land te vestigen en kinderen die op school worden gepest. Eenzaamheid steekt ook wel de kop op na het verbreken van een relatie, het overlijden van een (groot)ouder of zonder aanwijsbare reden.

De gegevens van LASA laten zien dat eenzaamheid onder jonge ouderen weinig afwijkt van die onder jongeren, jongvolwassenen en middelbaar volwassenen. Op hogere leeftijd echter, vanaf zo'n 75 jaar, neemt de kans op eenzaamheid sterk toe. Het overheersende beeld is dus deels niet en deels wel waar. Een van de risicofactoren voor eenzaamheid op latere leeftijd is een verslechterende gezondheid en de daarmee gepaard gaande afnemen-de mobiliteit. Het wordt moeilijker om een brede kring van familie, kennissen en vrienden te behouden. Een andere risicofactor is het overlijden van de partner of andere dierbaren doordat een vertrouwensband verloren is gegaan.

Eenzaamheid is geen objectief gegeven, maar een gevoel. Het is ook iets anders dan alleen zijn. We onderscheiden twee vormen van eenzaamheid. Bij sociale eenzaamheid hebben mensen het gevoel dat ze te weinig sociale relaties hebben. Emotionele eenzaamheid duidt op het gevoel iemand te missen met wie je intieme dingen kunt delen. Gevoelens van eenzaamheid zorgen voor een lagere kwaliteit van leven. Er zijn verbanden met psychische en somatische gezondheidsklachten, zoals angst, depressie, slaapproblemen en hart- en vaatziekten. Eenzame mensen overlijden gemiddeld eerder. Eenzaamheid kan voor iemand dan ook een groot (gezondheids)probleem zijn.

Eenzaamheid is ook een maatschappelijk probleem, omdat eenzaamheid de sociale samenhang ondermijnt. De maatschappij wordt gevormd door menselijke relaties. Eenzame mensen hebben minder uitwisseling met anderen of de kwaliteit van de interactie is minder. Hierdoor hebben zij een minder goed sociaal netwerk. Eenzame mensen kunnen minder bijdragen aan de maatschappij omdat zij daar minder toegang toe hebben.

Ongeveer 30 procent van de Nederlandse bevolking is eenzaam en dat percentage loopt op voor de alleroudsten tot 50%. Soms wordt gesuggereerd dat er een explosieve groei van het aantal eenzamen is vanwege de toenemende individualisering of het toenemende contact via internet. Daardoor zouden waardevolle relaties worden uitgehold. Daarvoor zijn echter geen duidelijke aanwijzingen. Uiteraard neemt de bevolking toe en stijgt mogelijk ook het absolute aantal eenzame mensen. Maar als we kijken naar mensen in min of meer dezelfde omstandigheden, van wie LASA over een periode van 17 jaar gegevens heeft verzameld, is er vooralsnog geen sprake van een toename van eenzaamheid.

Leestip

Van Tilburg, T.G., & De Jong Gierveld, J. (Red.) (2007). *Zicht op eenzaamheid: Achtergronden, oorzaken en aanpak.*